

1月 泉苑介護予防講座のご案内

参加費無料!
申込は1/9まで

健康ストレッチ 講師：泉苑職員

会場	日程	時間	申込コース
西原町自治会館 (西原町3-13-36) 定員 各8名	1月22日(金)	午後1:30~2:15	㊦
		午後2:45~3:30	㊧

デュアルタスクトレーニングで注意力アップ!

講師：森 聡太 氏(府中恵仁会病院 理学療法士)

会場	日程	時間	申込コース
武蔵台文化センター2階大広間 定員 各10名	1月23日(土)	午後1:30~2:15	㊨
		午後2:45~3:30	㊩

加齢に伴う聞こえの変化 お耳を拝借!

講師：浅香 明日美 氏(府中恵仁会病院 言語聴覚士)

会場	日程	時間	申込コース
市営第十二北山町住宅集会所 (北山町3-17) 定員 各8名	1月26日(火)	午後1:30~2:15	㊪
		午後2:45~3:30	㊫

いずみシニア塾 睡眠不足と生活習慣病～質の良い睡眠とは～

講師：新村 満寿美(府中市地域包括支援センター泉苑 看護師)

会場	日程	時間	申込コース
市営第十一美好町住宅集会所 (美好町2-51) 定員 各8名	1月30日(土)	午後1:30~2:15	㊬
		午後2:45~3:30	㊭

《お申込み方法》 ※ 65歳以上の府中市民が対象です。

☆上記日程より、ご希望の申込コース㊦～㊭の記号を1つ選んでください。お電話にて氏名、住所、電話、申込番号の順でお申込みください。 締切 1/9(土)午後5時まで
☆定員を上回る場合は抽選とさせていただきます。結果については締切日以降、申込者全員に電話で、ご連絡させていただきます。

《感染症予防対策のお願いと協力》

☆参加当日、自宅での検温と会場でのマスクの着用、手洗い、手指消毒をお願いします。
☆発熱や風邪症状、体調不良時などで欠席する場合はお手数ですが泉苑まで連絡ください。
☆開催毎に会場内の消毒作業を実施するので、入室は開始10分前とさせていただきます。

《持ち物》 ☆マスク、飲み物

(※武蔵台文化センター以外の会場は室内履きもご準備ください。)

【お申込み・お問合せ先】 府中市地域包括支援センター泉苑 担当：青木

042-366-0171 または 042-366-0080